

## Beipackzettel - Calcium D Uno osteo

### Calcium D Uno osteo 1x täglich eine Filmtabletten mit 500 mg Calcium und 1000 I.E. Vitamin D

Nahrungsergänzungsmittel für den Erhalt normaler gesunder Knochen und Zähne und zur Unterstützung der gesunden Muskelfunktion.

- Enthält hochdosiertes Vitamin D in Kombination mit hochwertigem Kalzium
- Entspricht den aktuellen wissenschaftlichen Empfehlungen
- Zur täglichen Nahrungsergänzung

### Knochenstoffwechsel im Laufe des Lebens

Die Knochenmasse wird ab der Geburt stetig aufgebaut und durch Nahrung, körperliche Betätigung, aber auch durch Hormone, etc. positiv und negativ beeinflusst. Ab dem 35. Lebensjahr kommt es zu einer Umkehr und pro Jahr wird dann die Knochensubstanz wieder um 1,5% verringert. Sport und ausreichende Bewegung - am besten im Sonnenlicht - und gesunde, kalziumreiche Ernährung können den Abbau der Knochenmasse verzögern.

### Vitamin D und Kalzium: wichtige Substanzen für den Erhalt der gesunden Knochenmasse

Das wichtigste Mineral im Knochen ist **Kalzium**. Es ist für den Aufbau der Knochen von entscheidender Bedeutung. Deshalb muss der Mensch über die Nahrung, hauptsächlich Milch und Milchprodukte, immer genügend Kalzium zu sich nehmen. Der Einbau des Kalziums in das Knochengewebe erfolgt mit Hilfe des **Vitamin D**. Dieses Vitamin wird ebenfalls mit der Nahrung aufgenommen oder auch im Freien bei Sonneneinwirkung in der Haut gebildet. Wenn Vitamin D im Körper ausreichend vorhanden ist, kann mehr Kalzium aus dem Darm aufgenommen werden.

### Vitamin D und Kalzium in der Ernährung

**Kalzium** ist ein wichtiger Baustein für gesunde Knochen. Nach heutigem Stand der Wissenschaft ist eine Basisversorgung mit 1000 bis maximal 1500 mg Kalzium täglich und eine ausreichende Vitamin D-Versorgung mit 800 bis 2000 I.U. (20 bis 50µg) Vitamin D täglich ein wesentliche Faktor zur Aufrechterhaltung normaler und gesunder Knochen.

Die Nahrungszufuhr von Kalzium gelingt am besten mit kalziumreichen Nahrungsmitteln wie Milch, Käse, etc. In Deutschland beträgt die durchschnittliche Kalziumaufnahme meist nur 500mg – die von Experten empfohlene Tagesmenge könnte durch eine Umstellung der Ernährung (z.B. auf kalziumreiches Mineralwasser) oder der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln (wie z.B. **Calcium D Uno osteo 1x täglich**) erreicht werden.

## Beipackzettel - Calcium D Uno osteo

**Vitamin D** verstärkt die Aufnahme von Kalzium aus dem Darm und sorgt dafür, dass das eingenommene Kalzium in den Knochen eingebaut wird. Erwachsene sollten täglich 800-1000 I.U. Vitamin D zu sich nehmen, z.B. über Lebensmittel wie Fisch, Eier oder Pilze. Menschen, die sich selten oder nie im Freien aufhalten oder aus anderen Gründen zu wenig Sonnenlicht bekommen, können bis zu 2000 I.U. Vitamin D täglich einnehmen. Wer genug Vitamin D aufnimmt, fördert die Aufnahme von Kalzium im Darm und benötigt daher weniger Kalziumaufnahme mit der Nahrung.

### Gute Gründe für CalciumD Uno osteo 1x täglich

- **Calcium D Uno osteo** enthält hochdosiertes Vitamin D (1000 I.U.) und fördert damit die Aufnahme von Kalzium im Darm.
- **Calcium D Uno osteo** enthält in Kombination mit hochdosiertem Vitamin D ausreichend Kalzium (500mg), um damit den normalen Aufbau von Knochen und Zähnen zu unterstützen.
- **Calcium D Uno osteo** enthält Calciumcitrat, um die Aufnahme von Kalzium bei Menschen mit geringer Magensäureproduktion (z. B. durch Magenschutzpräparate) zu verbessern.
- **Calcium D Uno osteo** bietet mit nur einer Filmtablette täglich eine optimale Zusammensetzung für die besonderen Anforderungen des täglichen Kalzium-Vitamin D Bedarfs.
- **Calcium D Uno osteo** sind klein und besonders leicht zu schlucken, es gibt keinen unangenehmen Nachgeschmack.
- **Calcium D Uno osteo** sind ideal für unterwegs, kein Kauen oder Auflösen erforderlich.

### Wie ist Calcium D Uno osteo 1x täglich einzunehmen?

**1 x täglich 1 Filmtablette Calcium D Uno osteo** mit etwas Wasser unzerkaut einnehmen.

**Eine Filmtablette Calcium D Uno osteo 1x täglich enthält 500 mg Calcium und 1000 I.U. Vitamin D.**

Filmtabletten sind frei von Gelatine, Zucker, Lactose und Gluten.

#### **Wichtige Hinweise:**

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise. Die angegebene empfohlene Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Vor Wärme und Feuchtigkeit schützen! Außerhalb der Reichweite kleiner Kinder aufbewahren.

## Beipackzettel - Calcium D Uno osteo

1 Tagesportion zu einer Filmtablette enthält:

Nährstoffe	Tagesportion	% NRV pro Tagesportion**	pro 100 g
Calcium	500 mg	63	36,8 g
Vitamin D3	25 µg (1000 I.E.)***	500	1843 µg (73707 I.E.)***

\*\*gemäß Nährwertkennzeichnungsverordnung

\*\*\*I.E. = Internationale Einheiten

Nährwertangaben	pro Tagesportion	pro 100g
Physiologischer Brennwert	0,19 kJ (0,05 kcal)	14,0 kJ (3,3 kcal)
Fett	0,05 g	0,38 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,0 g	0,0 g
Kohlenhydrate	0,0 g	0,0 g
davon Zucker	0,0 g	0,0 g
Eiweiß	0,0 g	0,0 g
Salz	< 0,01 g	< 1,0 g

### Zutaten:

Calciumcarbonat, Calciumcitrat; Füllstoff: vernetzte Carboxymethylzellulose; Emulgator: Mono- und Diglyceride von Fettsäuren; Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose, Hydroxypropylcellulose; Farbstoffe: Titandioxid; Trennmittel: Magnesiumsalz von Speisefettsäuren; Überzugsmittel: Polyethylenglycol; Vitamin D3 plv.

**Inhalt:** 30 Filmtabletten, Nettofüllmenge 40,7 g

90 Filmtabletten, Nettofüllmenge 122,1 g

### Herstellung und Vertrieb:

TTC production GmbH, Neudauerweg 4, 9400 Wolfsberg Austria; Mitvertrieb in Deutschland: ANKUBERO GmbH, Neusser Landstr., 50735 Köln.